**A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS AERÓBICOS DE ALTA INTENSIDADE E A RELAÇÃO COM O DESEMPENHO COGNITIVO**

**Robson Natario Silveira Filho1**; Pedro Costa Saldanha1; Eduardo Lima Barbosa2

1Discente de Medicina do Centro Universitário CESMAC

2Docente do Curso de Medicina do Centro Universitário CESMAC

natariomed@gmail.com ; edumed@gmail.com

**Introdução:** A prática de exercícios físicos possui efeitos na cognição do indivíduo. Em diversas faixas etárias, o treino aeróbico mostrou-se não só benéfico para a cognição, mas também efetivo em prevenir enfermidades de cunho cognitivo. Estudos de neuroimagem ainda examinaram o cérebro na região pré frontal e parietal, nas quais observou-se uma maior ativação dessas áreas em indivíduos aerobiamente ativos, quando comparados com os inativos. Os exercícios propostos nos estudos foram de diversos tipos, respeitando os pontos fortes e limitações de cada indivíduo. **Objetivo:** Avaliar a relação entre o aumento do desempenho cognitivo, provocado pela prática de exercícios aeróbicos. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão da literatura científica sobre a prática de exercícios físicos aeróbicos de alta intensidade relacionados ao aumento da cognição. As bases de dados utilizadas foram SciELO e PubMed em conjunto com as estratégias de busca “aerobic exercises AND cognition”. Utilizaram-se como critérios de inclusão: estudos que abordem a importância do exercício físico de caráter aeróbico e sua relação na melhora do desempenho cognitivo do paciente, excluindo aqueles possuíssem tópicos inadequados ou não pertinentes ao propósito do estudo. O idioma, a data e o tipo de estudo não influenciaram na seleção. Finalmente, a leitura foi feita nas seguintes etapas: leitura de títulos, leitura de resumos e, por fim, leitura de artigos completos, a fim de selecionar os de maior relevância. **Resultados:** Durante a pesquisa, foram encontrados 2,457 artigos acerca do assunto, em que: pela leitura do título, sobraram 32; do resumo, 16 e do artigo completo, apenas 4. **Conclusões:** Nota-se a importância do exercício físico e treinamento aeróbico para múltiplos aspectos da função cerebral e cognição, isso ao longo de toda vida- desde jovem até a idade senil. Além disso, em idosos, alguns dos estudos sugeriam um menor risco para o comprometimento cognitivo e demência, quando eram praticadas atividades aeróbicas ao longo do tempo.

**Palavras-chaves:** Exercício físico. Cognição. Treino aeróbico.

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Kirk-Sanchez NJ, McGough EL. **Physical exercise and cognitive performance in the elderly: current perspectives**. Clin Interv Aging. 2014.

Hillman CH, Erickson KI, Kramer AF. **Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition**. Nat Rev Neurosci. 2008

Gaalema DE, Mahoney K, Ballon JS. **Cognition and Exercise: GENERAL OVERVIEW AND IMPLICATIONS FOR CARDIAC REHABILITATION**. J Cardiopulm Rehabil Prev. 2021

Cheng ST. **Cognitive Reserve and the Prevention of Dementia: the Role of Physical and Cognitive Activities**. Curr Psychiatry Rep. 2016